

## Materiales didácticos PRL

### Formación ocupacional

Material para el profesor / Valoración de riesgos ocupacionales

Cuestionario

## TRABAJOS DE OFICINA



## CUESTIONARIO

El trabajo de oficina implica el uso continuado de muebles, equipos informáticos, manejo de software, así como la exposición a determinadas condiciones ambientales de ruido, temperatura y humedad e iluminación, cuyo correcto diseño tiene una importante influencia sobre la comodidad, eficacia en el trabajo y la salud de los trabajadores.

Aunque la gravedad de la mayoría de los problemas que se presentan en las oficinas es menos acusada que en otros tipos de ocupaciones, como la construcción o la industria (donde se producen accidentes graves e incluso muertes), es preciso abordar soluciones efectivas a dichos problemas.

Teniendo en cuenta estos factores y con carácter general:

### **1- Ante la presencia de mesas, sillas y mobiliario y para prevenir la caída de objetos por desplome o derrumbamiento ¿qué medidas preventivas adoptarías?**

- Dotar a los cajones de las mesas y a los archivadores de dispositivos antivuelco que imposibiliten la apertura de dos cajones simultáneamente.
- Dotar a los cajones de los archivadores y las mesas de dispositivos que eviten su salida de las guías.

### **2- ¿Cómo evitarías la caída de personas al mismo nivel en las vías de circulación?**

- Con pavimentos de materiales que no resbalen.
- Con pasillos de una anchura mínima de 1 m y libres de obstáculos (cables, regletas que sobresalgan, etc.).
- Con pavimentos regulares (sin piezas sueltas, sin partes que sobresalgan ni baches o deterioros que puedan provocar tropiezos).
- Realizando las tareas de limpieza en el momento y la forma que no supongan riesgo de tropiezos, resbalones y caídas para los demás trabajadores.

**3- Y en las rampas y escaleras fijas ¿cómo evitarías la caída de personas a distinto nivel?**

- Con una iluminación del entorno apropiada y un alumbrado de emergencia. (Mínimo 100 lux).
- Con pavimentos no resbaladizos o con de elementos antideslizantes.
- Con escaleras de una anchura de al menos: 1 m para las normales y 55 cm para las de servicio (aquellas cuyo uso es esporádico y restringido a personal autorizado). Además, los peldaños de una escalera tendrán las mismas dimensiones.
- Protegiendo las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura con barandillas o pasamanos.

**4- Las tareas de orden, limpieza y mantenimiento pueden presentar ciertos riesgos debido a la exposición a sustancias nocivas o tóxicas. ¿Qué medidas preventivas propondrías?**

- Proporcionar guantes y estimular su uso.
- Cuidar que todos los productos estén etiquetados e instar a los trabajadores a leer y respetar las precauciones de la etiqueta.
- Salvo alguna necesidad particular específicamente identificada, utilizar solo productos de limpieza de tipo doméstico.

**5- Para que los trabajadores no sientan fatiga física debido a su posición ¿qué podrías hacer?**

- Informarles sobre los mecanismos que permiten ajustar el mobiliario de su puesto de trabajo y sobre el objetivo postural de estos ajustes.
- Suministrar reposapiés a los trabajadores que lo pidan.
- Asegurarme de que el diseño del respaldo proporcione un apoyo lumbar.
- Comprobar que las sillas tienen el asiento regulable en altura (42-53 cm) y que su respaldo es adaptable en inclinación y regulable en altura.
- Verificar que es posible apoyar los brazos en la silla o en la mesa.

**6- Otro de los factores de riesgo en los trabajos de oficina es la insatisfacción en las condiciones organizativas y en las relaciones personales. Para evitarlo se podría...**

## TRABAJOS DE OFICINA

- Dar información a los trabajadores sobre su nivel de ejecución en el trabajo.
- Permitir que los trabajadores dispongan de autonomía para decidir el orden y modo de realizar las tareas.
- Permitir la participación de los trabajadores en las decisiones que puedan afectar a su puesto de trabajo.
- Favorecer la comunicación de los trabajadores con su superior respecto a los problemas organizativos o de relación que puedan surgir.
- Promover un buen clima laboral caracterizado por relaciones de colaboración.
- Prestar una atención especial a la organización de los puestos de trabajo que exigen contacto habitual con clientes y personas ajenas a la empresa.
- Ajustar la duración de la jornada de trabajo al horario reglado.

### **7- El trabajo con pantallas de visualización de datos conlleva una serie de riesgos relacionados con la iluminación, la posición del trabajador y la carga mental entre otros. Algunas soluciones podrían ser...**

- Colocar los puestos con respecto a las luminarias de manera que no se produzcan reflejos en la pantalla ni deslumbramientos.
- Dotar a las ventanas de dispositivos de modulación de la luz natural, como persianas o estores.
- En los puestos dedicados al procesamiento de textos o datos, colocar un atril portadocumentos y situarlo junto a la pantalla.
- Colocar la pantalla a 40-50 cm de los ojos del usuario.
- Asegurarse de que cada puesto disponga al menos de 10 cm libres para apoyar las muñecas entre el borde de la mesa y el teclado.
- Comprobar que la iluminación permite realizar con comodidad la tarea de lectura, escritura, mecanografía y proceso de datos.

### **8- Para los riesgos asociados a la manipulación manual de cargas se podrían adoptar las siguientes medidas:**

- Contar con medios de transporte auxiliares (carros o similares) para las cargas superiores a 15 kg (para mujeres) y 25 kg (para hombres), o manipularlas entre dos o más personas.
- Acondicionar las cargas/paquetes habituales para un agarre cómodo.
- Evitar el manejo manual de cargas superiores a 40 kg por una sola persona.

- Asegurarse de que las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60cm x 50cm x 60cm
- Proporcionar información sobre la forma correcta de la manipulación manual de cargas.

**9- Una de las maneras de evitar el riesgo de pisadas sobre objetos es**

- Recoger rápidamente los desperdicios y derrames

**10- Las condiciones eléctricas deben estar en óptimas condiciones para evitar los contactos eléctricos directos. Para ello ...**

- La instalación se debe mantener en buen estado de funcionamiento y libre de modificaciones improvisadas (salvo las realizadas por un instalador autorizado).
- Se comprobarán mensualmente los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.
- Se verificará que todas las bases de enchufe tienen conexión a tierra.
- Se avalará la instalación por un instalador autorizado y un boletín sellado por la autoridad competente.
- Se instruirá a los trabajadores para no abordar ninguna reparación eléctrica por sencilla que parezca.